

# Avena fría



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 1

**Prep:** 2 minutos **Total:** 8 horas

## INGREDIENTES

- 1/2 taza de leche de tu elección\*
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- Pizca de sal
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla, opcional
- Coberturas opcionales: miel, frutas frescas, frutas secas, nueces, semillas, canela o cacao.

## PREPARACIÓN

1. Mezcla la leche de tu elección y el agua con la avena, vainilla y sal en un recipiente hermético.
2. Guarda cubierto en el refrigerador hasta que la avena se ablande y la mayor parte del líquido se haya absorbido, al menos 8 horas y hasta 3 días.
3. Sirve tal cual o con las coberturas deseadas.

Notas:

- El valor nutricional se calcula utilizando leche al 2%.\*



### Información Nutricional

Porción: 1

<b>Calorías</b>	<b>364</b>
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
<b>Colesterol</b>	<b>10 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>208 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>58 g</b>
Fibra	8 g
Azúcares	8 g
<b>Proteína</b>	<b>17 g</b>

Fuente de receta:  
Realsimple.com